

Приложение к ООП ООО  
ОШ имени Героя Советского Союза Рихарда Зорге  
при Посольстве России в Японии,  
реализующей ФГОС ООО

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по предмету  
**Физическая культура**  
среднее общее образование

## **Рабочая программа по физической культуре**

По предмету физическая культура

Составлена в соответствии с ФГОС ООО

На основе примерной программы по учебному предмету физическая культура, авторской программы В. И. Ляха. *Физическая культура.*

УМК В. И. Лях Физическая культура 10-11 класс. Издательство "Просвещение"

### **Требования к уровню подготовки учащихся по физической культуре (предметные результаты)**

Реализация программы обеспечивает достижение выпускниками следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

#### ***Личностные результаты должны отражать:***

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

- формирование осознанного, уважительного, и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

#### **Предметные результаты должны отражать:**

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью ( оздоровительной, коррекционной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и

особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели:

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;

- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;

***Метапредметные результаты должны отражать:***

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

**Учащиеся должны уметь демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м/с	14,3	17,5
	Бег 30 м/с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10	–
	Подтягивание из виса лежа на низкой	–	14

	перекладине, кол-во раз		
	Прыжок в длину с места, см	215	180
Выносливость	Бег 1000 м, мин, с	–	6,30
	Бег 3000 м, мин, с	13.30	–

### Нормативы физической подготовленности обучающихся

#### 10 класс (девочки)

Контрольные упражнения	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м	5,1	5,8	5,9
Бег 100 м	16,5	17,0	17,8
Бег 1000 м	4,40	5,10	6,00
Бег 2000 м	11,00	12,20	13,20
Бег 3000 м	Без	учёта	времени
Кросс 2000 м	10,00	11,40	12,40
Челночный бег 10х10 м	29,5	31,0	32,0
Челночный бег 4х9 м	10,4	10,8	11,0
Прыжки в длину с места	185	175	165
Прыжки через скакалку за 1 мин	135	110	70
Метание гранаты 500 г	18	13	11
Поднимание ног до угла 90° из виса	12	10	8
Поднимание туловища за 30 сек.	22	17	13
Подтягивания	15	9	4
Сгибание и разгибание рук в упоре	18	17	16

### Нормативы физической подготовленности обучающихся

#### 10 класс (юноши)

Контрольные упражнения	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м	4,8	5,3	5,4
Бег 100 м	14,5	14,9	15,5
Бег 3000 м	15,0	16,0	17,0
Бег 1000 м	3,40	4,10	5,00
Челночный бег 4х9 м	9,6	10,0	10,3
Прыжок в длину с разбега	440	400	340
Метание гранаты 700 г	32	26	22
Подтягивание	11	9	8
Поднимание туловища за 1 мин	50	45	35

Прыжки через скакалку за 1 мин	130	125	120
Сгибание и разгибание рук в упоре	30	28	26
Удержание ног в положении угла	5	4	3

**Нормативы физической подготовленности обучающихся  
11 класс (девушки)**

<b>Контрольные упражнения</b>	<b>«5»</b>	<b>«4»</b>	<b>«3»</b>
Бег 30 м	5,0	5,7	5,8
Бег 100 м	15,8	17,5	18,2
Бег 1000 м	3,40	4,10	5,00
Бег 2000 м	10,00	11,30	12,20
Бег 3000 м	Без учёта времени		
Кросс 2000 м	8,40	9,20	10,00
Челночный бег 10х10 м	28,6	30,0	31,0
Челночный бег 4х9 м	10,4	10,8	11,2
Прыжки в длину с места	185	175	165
Прыжки через скакалку за 1 мин	140	110	80
Метание гранаты 500 г	23	18	12
Поднимание ног до угла 90° из виса	17	15	12
Поднимание туловища за 30 сек	25	20	15
Подтягивания	16	10	4
Сгибание рук в упоре	19	18	17

**Нормативы физической подготовленности обучающихся  
11 класс (юноши)**

<b>Контрольные упражнения</b>	<b>«5»</b>	<b>«4»</b>	<b>«3»</b>
Бег 30 м	4,8	5,3	5,4
Бег 100 м	14,5	14,9	15,5
Бег 3000 м	15,0	16,0	17,0
Бег 1000 м.	3,40	4,10	5,00
Челночный бег 4x9 м.	9,6	10,0	10,3
Прыжок в длину с разбега	440	400	340
Метание гранаты 700 г.	32	26	22
Подтягивание	11	9	8
Поднимание туловища за 1 мин	50	45	35
Прыжки через скакалку за 1 мин	130	125	120
Сгибание и разгибание рук в упоре	30	28	26
Удержание ног в положении угла	5	4	3

**Содержание учебного курса**

Раздел **«Основы знаний о физической культуре»** расширяет основы знаний правил поведения на уроках физической культуры и техники безопасности.

Включает понятия «физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности», а также ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье. Способы регулирования массы тела.

подраздел **«Гимнастика с основами акробатики»** включает в себя комплексы упражнений на регулирование массы тела и формирование телосложения; на совершенствование строевых упражнений; на совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений; на развитие силовых, координационных, скоростно-силовых способностей; на развитие гибкости;

подраздел **«Легкая атлетика»** включает в себя освоение прыжка в длину с разбега, способом прогнувшись, эстафетный бег, бег на выносливость, бег по пересеченной местности с преодолением препятствий; совершенствование техники ранее разученных упражнений; низкий и высокий старт, челночный бег, метание гранаты.

подраздел **«Спортивные игры»** включает в себя технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр баскетбол, волейбол; игры по упрощенным правилам; комплексы общеразвивающих упражнений.

## Тематическое планирование 10 класс

№ п/п	Наименование темы.	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности обучающихся.
I.	Основы знаний о физической культуре.	4	<p>Знать правила поведения на уроках физической культуры и технику безопасности.</p> <p>Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.</p> <p>Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.</p> <p>Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.</p> <p>Способы регулирования массы тела.</p>
II.	Спортивные игры.	49	<p>Знать терминологию баскетбола.</p> <p>Правила игры.</p> <p>Организация и проведение соревнований.</p> <p>Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.</p> <p>Играть в волейбол по правилам.</p> <p>Организовать и судить соревнования по волейболу по правилам.</p> <p>Выполнять упражнения в парах по волейболу.</p> <p>Выполнять подачу снизу, нападающий удар после подбрасывания партнёром.</p> <p>Выполнять передачу мяча над собой на месте и в движении.</p> <p>Выполнять нападающему удару после подбрасывания партнером.</p> <p>Волейбол. Выполнять стойки игрока, перемещения в стойке.</p> <p>Выполнять передачу мяча сверху двумя руками над собой на месте и после перемещения.</p> <p>Выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.</p> <p>Выполнять передачи мяча в парах через сетку.</p> <p>Выполнять нижнюю прямую подачу мяча в стенку с 3-6 м в стенку.</p> <p>Выполнять нижнюю прямую подачу мяча на партнера с 3-6 м.</p> <p>Выполнять подачу мяча через сетку.</p> <p>Выполнять прием мяча двумя руками снизу на</p>

			<p>месте.</p> <p>Выполнять передвижения игрока, повороты с мячом.</p> <p>Играть в баскетбол по упрощенным правилам.</p> <p>Выполнять передачи мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника.</p> <p>Выполнять ведение мяча на месте со средней высотой отскока.</p> <p>Выполнять бросок мяча в движении двумя руками снизу.</p> <p>Выполнять бросок мяча руками от головы с места с сопротивлением.</p> <p>Выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении (в парах, тройках, квадрате, круге) без сопротивления защитника.</p> <p>Выполнять ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой шагом и бегом.</p> <p>Выполнять ведение мяча с изменением направления движения и скорости правой и левой рукой.</p> <p>Выполнять броски мяча в кольцо одной и двумя руками с места.</p> <p>Выполнять броски мяча после ловли.</p> <p>Выполнять броски мяча после ведения.</p>
III.	Гимнастика с основами акробатики.	9	<p>Выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину.</p> <p>Выполнять прыжок через гимнастического козла.</p> <p>Выполнять комбинацию из нескольких разученных акробатических элементов, базовые шаги аэробики.</p> <p>Выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов.</p> <p>Выполнять упражнения на скамейки.</p> <p>Выполнять ОРУ с гимнастической палкой.</p> <p>Выполнять гимнастические упражнения для развития гибкости.</p> <p>Выполнять упражнения на снарядах: гимнастической стенке, перекладине.</p> <p>Освоить разбег и отталкивание в опорном прыжке.</p> <p>Освоить опорный прыжок – прыжок ноги врозь («козел» в ширину, высота 80 -100 см).</p>



IV.	Легкая атлетика.	30	<p>Научиться: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 20-40 метров.</p> <p>Научится бегать с низкого старта на короткие дистанции.</p> <p>Выполнять высокий старт с последующим стартовым ускорением.</p> <p>Выполнять тестовый норматив на 60 метров.</p> <p>Выполнять прыжок в длину с места.</p> <p>Выполнять передачу эстафетной палочки.</p> <p>Выполнять тестовый норматив прыжок в длину с места.</p> <p>Пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта.</p> <p>Выполнять технику бега на короткие дистанции, бег 60м.</p> <p>Выполнять метание гранаты (500 гр.) на дальность с 4-5 шагов разбега.</p> <p>Выполнять беговые упражнения.</p> <p>Выполнять технику челночного бега.</p> <p>Научиться выполнять комплекс ОФП.</p>
-----	------------------	----	--

### Тематическое планирование 11 класс

№ п/п	Наименование темы.	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности обучающихся.
I.	Основы знаний о физической культуре.	4	<p>Знать особенности техники безопасности и профилактики травматизма.</p> <p>Познакомиться со спортивно-оздоровительной системой физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.</p> <p>Влияние на телосложение гимнастических упражнений.</p> <p>Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.</p>
II.	Спортивные игры.	49	<p>Знать терминологию баскетбола.</p> <p>Правила игры.</p> <p>Организация и проведение соревнований.</p> <p>Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.</p> <p>Играть в волейбол по правилам.</p> <p>Организовать и судить соревнования по волейболу по правилам.</p> <p>Выполнять упражнения в парах по волейболу.</p>

		<p>Выполнять подачу снизу, нападающий удар после подбрасывания партнёром.</p> <p>Выполнять передачу мяча над собой на месте и в движении.</p> <p>Выполнять нападающему удару после подбрасывания партнером.</p> <p>Волейбол. Выполнять стойки игрока, перемещения в стойке.</p> <p>Выполнять передачу мяча сверху двумя руками над собой на месте и после перемещения.</p> <p>Выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.</p> <p>Выполнять передачи мяча в парах через сетку.</p> <p>Выполнять нижнюю прямую подачу мяча в стенку с 3-6 м в стенку.</p> <p>Выполнять нижнюю прямую подачу мяча на партнера с 3-6 м.</p> <p>Выполнять подачу мяча через сетку.</p> <p>Выполнять прием мяча двумя руками снизу на месте.</p> <p>Выполнять передвижения игрока, повороты с мячом.</p> <p>Играть в баскетбол по упрощенным правилам.</p> <p>Выполнять передачи мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника.</p> <p>Выполнять ведение мяча на месте со средней высотой отскока.</p> <p>Выполнять бросок мяча в движении двумя руками снизу.</p> <p>Выполнять бросок мяча руками от головы с места с сопротивлением.</p> <p>Выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении (в парах, тройках, квадрате, круге) без сопротивления защитника.</p> <p>Выполнять ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой шагом и бегом.</p> <p>Выполнять ведение мяча с изменением направления движения и скорости правой и левой рукой.</p> <p>Выполнять броски мяча в кольцо одной и двумя руками с места.</p> <p>Выполнять броски мяча после ловли.</p> <p>Выполнять броски мяча после ведения.</p>
--	--	--

III.	Гимнастика с основами акробатики.	19	<p>Выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину.</p> <p>Выполнять прыжок через гимнастического козла.</p> <p>Выполнять комбинацию из нескольких разученных акробатических элементов, базовые шаги аэробики.</p> <p>Выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов.</p> <p>Выполнять упражнения на скамейки.</p> <p>Выполнять ОРУ с гимнастической палкой.</p> <p>Выполнять гимнастические упражнения для развития гибкости.</p> <p>Выполнять упражнения на снарядах: гимнастической стенке, перекладине.</p> <p>Освоить разбег и отталкивание в опорном прыжке.</p> <p>Освоить опорный прыжок – прыжок ноги врозь («козел» в ширину, высота 80 -100 см).</p>
IV.	Легкая атлетика.	30	<p>Научиться: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 20-40 метров.</p> <p>Научится бегать с низкого старта на короткие дистанции.</p> <p>Выполнять высокий старт с последующим стартовым ускорением.</p> <p>Выполнять тестовый норматив на 60 метров.</p> <p>Выполнять прыжок в длину с места.</p> <p>Выполнять передачу эстафетной палочки.</p> <p>Выполнять тестовый норматив прыжок в длину с места.</p> <p>Пробежать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта.</p> <p>Выполнять технику бега на короткие дистанции, бег 60м.</p> <p>Выполнять метание гранаты (500 гр.) на дальность с 4-5 шагов разбега.</p> <p>Выполнять беговые упражнения.</p> <p>Выполнять технику челночного бега.</p> <p>Научиться выполнять комплекс ОФП.</p>